

Zdravotní plán města Jihlavy 2024 - 2027

Jak vznikal a jak se naplňuje v praxi

Táňa Mrázková, koordinátorka Zdravého města Jihlava

Zdravotní plán Jihlavy v praxi

Proč sestavovat zdravotní plány a věnovat se zdraví svých obyvatel:

- zlepšení zdraví a kvality života obyvatel
- úspory nákladů na zdravotní péči díky prevenci
- spolupráce města, odborníků, veřejnosti a partnerů
- Koncepční přístupy a řešení, provázání se strategickými dokumenty města



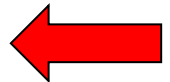
Odborné zajištění – metodická pomoc Národní sítě zdravých měst pro tvorbu zdravotních plánů



léto 2024 - Vyhodnocení předchozího plánu



září 2024 - schůzka s odbornými partnery, stanovení prioritních oblastí



říjen 2024 - stanovení místních cílů, opatření, veřejné projednání



listopad 2024 - schválení Komisí zdravého města



prosinec 2025 - příprava akčního plánu na rok 2025



leden 2025 - schválení zastupitelstvem města

1. Solidarita ve zdraví v evropském regionu

2. Spravedlnost ve zdraví

3. Zdravý start do života

4. Zdraví mladých

5. Zdravé stárnutí

6. Zlepšení duševního zdraví

7. Prevence infekčních onemocnění

8. Snížení výskytu neinfekčních nemocí

9. Snížení výskytu poranění způsobených násilím a úrazy

10. Zdravé a bezpečné životní prostředí

11. Zdravější životní styl

12. Snížit škody způsobené alkoholem, drogami a tabákem

13. Zdravé místní životní podmínky

14. Zdraví, důležité hledisko v činnosti všech resortů

15. Integrovaný zdravotnický sektor

16. Řízení v zájmu kvality péče

17. Financování zdravotnických služeb a rozdělování zdrojů

18. Příprava zdravotnických pracovníků

19. Výzkum a znalosti v zájmu zdraví

20. Mobilizace partnerů pro zdraví

21. Opatření a postupy směřující ke zdraví pro všechny

Stanovení místních cílů a opatření



Oblast ZDRAVÉ STÁRNUTÍ

2. ZDRAVÉ STÁRNUTÍ

2.1. Budou podporovány aktivity zaměřené na **zdravý životní styl**

v seniorském věku

2.1.1. Podporovat projekty a programy na téma **zdraví**

v seniorském věku

2.2. Budou realizovány aktivity zaměřené na **aktivní stárnutí**

2.2.1. Podporovat a organizovat projekty a programy

s tématikou **vzdělávání seniorů**

2.2.2. Podporovat **mezigenerační spolupráci**

2.2.3. Podporovat a propagovat **aktivity seniorských**

organizací

2.2.4. Realizovat **prevenci úrazů** a posilovat **bezpečnost**

seniorů



Veřejné projednání

Návrhy aktivit a opatření

Jihlava

Statutární město Jihlava Vás zve
**NA VEŘEJNÉ PROJEDNÁNÍ NÁVRHU
 ZDRAVOTNÍHO PLÁNU NA OBDOBÍ 2024–2027**
 ČTVRTEK 17. ŘÍJNA OD 16 HODIN
 VELKÁ GOTICKÁ SÍŇ JIHLAVSKÉ RADNICE

**SPOLEČNĚ BUDEME
 HLEDAT AKTIVITY,
 JAK NAPLNIT TYTO CÍLE**

- ZDRAVÍ MLADÝCH
- ZDRAVÉ MÍSTNÍ ŽIVOTNÍ PODMÍNKY
- ZLEPŠENÍ DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ
- ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOTNÍ STYL
- ZDRAVÉ STÁRNUTÍ
- MOBILIZACE PARTNERŮ PRO ZDRAVÍ
- SNÍŽENÍ ŠKOD ZPŮSOBNÝCH ALKOHOLEM, DROGAMI A TABÁKEM

Přijďte se podělit o vaše nápady týkající se těchto témat!
 Více informací najdete na www.jihlava.cz/zdrave-mesto/

Akce je spolufinancována WHO.

 World Health Organization
European Region

 Zdravé město, obce, regiony
České republiky

 Zdravé město **Jihlava**

Prioritní oblast – 2. Zdravé stárnutí

- **Posílení mezigenerační spolupráce v rámci školských zařízení města + seniorské organizace, např. Setkáváme se v ZOO, sportujeme společně**
- **Senioři seniorům: pravidelné návštěvy v pobytových zařízeních v pobytových zařízeních**
 - Mediální podpora této aktivity, spolupráce s radou seniorů
 - Tiskové oddělení MMJ ve spolupráci se seniorským organizacemi pravidelně prezentuje pozitivní pohled na seniorskou problematiku
- **Zdravé nohy – workshop, pravidelná cvičení (i v pobytových zařízeních)**
- **Bezpečnost seniorů – informační setkání ke zvýšení jejich právního vědomí**



Příklady aktivit

Zdravé město:

- Projekty podpořené z dotačního programu:
- ❖ Seniorem v pohodě, Kyberšmejdi opět útočí



- Jihlavský den zdraví
- Den Země, 10.000 kroků,
- Petanque pro seniory,
- přednášky Zdravá chodidla; Zdravé stravování; Prevence infekcí, očkování, cestovní očkování; Jak prospět svému zdraví správným pitným režimem; Výživa a životní styl po padesátce.

Odbor sociálních věcí:

- Projekty podpořené z dotačního programu:
- Branný závod jihlavských seniorů
- Oslava mezinárodního dne seniorů



Aktéři a partneři

Zdravý plán naplňujeme spolu:

- s příspěvkovými organizacemi města (Městská knihovna, Brána Jihlavy, ZOO, Městská policie),
- se spolky a zájmovými sdruženími – finanční podpora formou dotace,
- s jinými organizacemi ve městě – Kraj Vysočina a jeho příspěvkové organizace, VŠPJ, soukromé střední školy
- s odbornými organizacemi – Krajská hygienická stanice kraje Vysočina, Státní zdravotní ústav, Psychiatrická nemocnice, Nemocnice Jihlava apod.

Důležitá je spolupráce s médii – např. Český rozhlas Vysočina, Jihlavské listy apod.

JEŽKOVY OČI

Oficiální zpravodaj
města Jihlavy

říjen
2025

jihlava.cz/jezkovoci
dojihlavy.cz
facebook.com/mestojihlava
instagram.com/mestojihlava

S infikovaným klíštětem se můžeme setkat i uprostřed města

Po mírné zimě opět rychle narůstá aktivita klíšťat, která jsou v posledních letech přemnožená. Daří se jim v travnatých a bylinných porostech a křovinách. Žijí v lese a na loukách, ale i ve městech v lesoparcích, parcích, na zahradách. Velké procento těchto roztočů je infikováno závažnými nákazami.

Nejúčinnější ochranou je používání repelentů s vysokým obsahem účinné látky. Při pohybu v trávě bychom měli nosit plnou obuv a dlouhé nohavice a nesadit si přímo do trávy. Trávník u domu je dobré udržovat krátce sečený. Po návratu domů z přírody bychom si měli pečlivě prohlédnout celé tělo i vlasovou část. Přisáté klíště je nutné co nejdříve odstranit.

Na místo vpichu nanese dezinfekci s alkoholem, necháme zaschnout. K odstranění klíštěte nejlépe poslouží speciální pinzeta. Podebereme klíště co nejbližší u kůže a vytvrále táhneme, případně mírně vikláme. Po vytažení ranku opět vydezinfikujeme. Stejně postupujeme i při odstraňování klíštěte domácímu mazlíčkovi. Ruce si vždy poté pořádně umyjeme teplou vodou a my-



ná skvrna, často s centrálním vyblednutím kolem vpichu. Dále bývá zvýšená teplota bolesti hlavy, únava. Pokud není včas léčeno antibiotiky, může infekce napadat nervový systém. Někdy postihuje klouby nebo srdce

Ježkovy oči / Říjen 2025

Prevencí žloutenky je mytí rukou a očkování



Rodiče by měli dětem vysvětlit důležitost častého a pečlivého mytí rukou

Případů virové hepatitidy A v České republice přibývá. Kraj Vysočina nevymajá. Krajští hygienici od ledna do konce srpna evidují 22 případů. To je 7x více nemocných než za celý loňský rok.

Děti se vrátily do škol a kolektivů po prázdninách, které trávily na táborech v různých místech republiky i v zahraničí. Zde se s infekcí mohly setkat. Jde o nemoc velmi nakažlivou. Ačkoliv není situace v Kraji Vysočina nijak dramatická, přesto je třeba myslet na opatření, aby se u nás žloutenka dále nešířila. Nejúčinnější prevencí je důsledné a časté mytí rukou a také očkování.

nebo si vzájemně neukusovat ze svačiny. I tak by se virem mohly nakazit," poradila Kamila Hodačová, vedoucí oddělení hygieny dětí a mládežských KHSV.

Inkubační doba virové hepatitidy A je až 50 dní od nákazy. Infikovaný člověk může žloutenku šířit, i když se u něj příznaky dosud neprojeví. U dětí často probíhá nemoc lehkou formou nebo zcela bezpříznakově,

20

/ Zdravé město /

Nebudujte svému dítěti digitální stopu



/ Zdravé město /

21

Anketa

Jak často si umýváš ruce?



Stella
7 let

Ruce si umývám vždycky, když přijdu domů z venku nebo než jdu jíst. Ve škole si je ještě umývám vodou a mýdlem po výtvarné výchově.



Jáchym
7 let

Umývám si ruce, když přijdu třeba ze školy nebo z procházky. A vždycky používám mýdlo, protože jenom vodou ruce někdy umýt nejdu.



Vincent
7 let

Já si ruce umývám třeba desetkrát denně, vždycky ráno, odpoledne i večer. Musím si je umývat pokaždé, když se vrátím z hřiště.

<https://www.dojihlavy.cz/do-mesta/akce>



Drátkování s Veronikou Dolanskou

Pro seniory

17. 10. 2025
9:30—11:00



Drakiáda s Krajem Vysočina

Pro děti Pro seniory

19. 10. 2025
14:00



Arteterapie - Cesta umělce pro seniory

Pro seniory

20. 10. 2025
9:00—10:30



Trénink paměti

Pro seniory Workshop

30. 10. 2025
9:00—10:00



Otázky z poradny: Důchod a vše kolem něj

Pro seniory

30. 10. 2025
10:00 - 11:00, 14:00 - 15:00



Mozkohrátky – trénink paměti trochu jinak

Přednáška Pro seniory Zdraví

21. 10. 2025



Flétničková rodinka

Pro seniory Pro děti

21. 10. 2025
13:00—14:00



Keramika

Pro seniory Workshop

Pro děti



Kurz tvůrčího psaní

Přednáška Pro seniory

8.
09



Angličtina pro začátečníky

Pro seniory

4. 9.—18. 12. 2025
Každý čtvrtek od 15:15 do 16:00



Orientální tance

Tanec Pro seniory



Kurz tvoření ubruskovou technikou

Pro seniory

30. 10. 2025
14:30—16:00



Kurz háčkování se Zuzanou Nejedlovou

Workshop Pro seniory

31. 10. 2025
15:00—17:00



Herní pondělky - DESKNITOI!

Pro děti Pro seniory

6. 1.—22. 12. 2025
Každé pondělí od 12:30 hodin.

Proč sestavovat zdravotní plány a věnovat se zdraví svých obyvatel?

Zdraví není samozřejmost.

Dobré zdraví je jednou ze základních podmínek pro osobní spokojenost člověka.

Děkujeme všem partnerům, kteří pomáhají,
aby Jihlava byla zdravým a spokojeným městem.“



Děkuji za pozornost.

www.jihlava.cz/zdravemesto